Allaiter Aujourd'hui n°45

Allaitement des jumeaux et plus...

Comme chacun sait, nous vivons malheureusement dans une société où la capacité des femmes à allaiter leurs bébés est systématiquement mise en doute.
On ne saurait donc s'étonner qu'en cas de jumeaux (ou plus), les choses soient encore pires... Même des mères qui ont vécu des allaitements réussis pour leur(s) premier(s) enfant(s) s'attirent souvent la remarque : "Ce coup-ci, tu ne vas pas pouvoir allaiter !".
Pourtant, et les témoignages des pages suivantes sont là pour le prouver, il est possible d'allaiter des jumeaux ; il est possible de les allaiter exclusivement ; il est possible de les allaiter longtemps.

Quelques bonnes raisons d'allaiter des jumeaux

En plus des avantages communs à tous les allaitements, il existe des raisons supplémentaires d'allaiter en cas de naissance multiple.
Tout de suite après l'accouchement, les tétées provoquent des contractions qui aident l'utérus à reprendre plus vite sa taille, sa forme et sa tonicité, ce qui est particulièrement important lorsqu'il a été distendu par la présence de deux bébés ou plus.
L'allaitement, surtout s'il se prolonge, permet aussi à la mère de perdre en douceur les kilos accumulés pendant la grossesse, kilos de graisse justement destinés à être une réserve pour l'allaitement : 500 à 1000 calories seront utilisées chaque jour pour fabriquer le lait pour les bébés.
On sait que les bébés allaités sont globalement en meilleure santé, le lait maternel leur fournissant une protection contre les maladies les plus courantes, infections respiratoires, otites, gastro-entérites, etc. Pour des multiples, qui naissent souvent prématurés et/ou de petit poids, l'avantage que leur procure le fait d'être allaité est particulièrement important.
L'allaitement assure un contact prolongé entre la mère et les bébés.

La mère qui allaite passe nécessairement un certain temps chaque jour à tenir chaque bébé dans ses bras, dans ce contact peau à peau si important pour son développement affectif et psycho-moteur, et pour la relation mère/enfant.
Les hormones sécrétées pendant la lactation ont un effet relaxant sur la mère, ce qui est appréciable lorsque l'on doit faire face à deux bébés qui réclament en même temps !
Enfin, l'allaitement est un gain de temps et d'argent, deux denrées précieuses en cas de naissance multiple. On estime que la première année, l'allaitement de jumeaux permet d'économiser entre 400 et 500 heures et environ 9000 F.

Comment faire pour que ça marche

Comme pour tout allaitement, les trois ingrédients du succès sont : la confiance (savoir que c'est possible), l'information et le soutien.
L'information et le soutien, qui engendreront la confiance, on les trouvera surtout auprès d'autres mères allaitantes, notamment dans les groupes LLL. Si l'on peut contacter des mères allaitant ou ayant allaité des multiples, c'est encore mieux. Et d'ailleurs, les témoignages montrent que très souvent, lorsqu'on a réussi à le faire, on a très envie de faire partager cette expérience et l'on se retrouve vite "personne ressource" en ce domaine !
Mais l'on peut aider et informer une mère de multiples même si l'on n'en a pas eu soi-même. En effet, la majeure partie des choses à savoir, c'est ce que j'appellerais les bases de l'allaitement : loi de l'offre et de la demande, tétées précoces et fréquentes, bonne position des bébés au sein, etc.
Dans la grosse majorité des cas, les échecs précoces d'allaitement de multiples sont dûs aux mêmes raisons que les échecs d'allaitement de bébés uniques : mauvaise position au sein engendrant douleurs de mamelons et crevasses, limitation du nombre et de la durée des tétées causant engorgements, mauvaise mise en route de la lactation et insatisfaction des bébés, biberons de complément provoquant une confusion sein/tétéine, etc.

Il est donc particulièrement important de trouver l'équipe obstétricale qui ne mettra pas de bâtons dans les roues de l'allaitement, voire - on peut toujours rêver - donnera les bons conseils à la nouvelle mère. D'autant qu'une naissance de multiples peut se compliquer d'une prématurité, d'une césarienne, d'une séparation mère/enfant, toutes choses qui, si la mère n'est pas bien aidée (en lui montrant par exemple comment tirer son lait et en lui fournissant un tire-lait efficace, permettant si possible un pompage simultané des deux seins), risquent de compromettre gravement les débuts de l'allaitement et de la relation mère/enfants (1).

Enfin il est bon de prévoir à l'avance comment se faire aider pendant les premières semaines après l'accouchement (ménage, repas, activités des aînés) afin de pouvoir se consacrer prioritairement aux bébés

Les sentiments que l¹on peut avoir après la naissance

Il arrive que dans les débuts, la mère se sente plus attirée par un bébé que par l¹autre. Cela peut notamment être le cas s¹il y a eu séparation d¹avec un des bébés qui, à son retour, arrive un peu comme un "étranger" dans le couple que la mère a eu le temps de former avec l¹autre bébé.
Ce sentiment va disparaître assez rapidement, surtout si la mère fait l¹effort (et l¹allaitement l¹y aidera) de donner une attention toute particulière au bébé dont elle se sent le moins proche.
Si la mère a déjà d¹autres enfants, elle peut avoir l¹impression de mettre plus longtemps à nouer des liens avec les jumeaux. Là aussi, c¹est normal : il est plus difficile de tomber amoureuse de plusieurs bébés à la fois que d¹un seul ! Cela viendra avec le temps.
Certaines mères, enfin, s¹attachent d¹abord à l¹ensemble des bébés pris comme une unité, et seulement plus tard à chaque enfant individuellement. Elles auront tendance à les habiller de la même façon, à leur donner des prénoms phonétiquement proches, etc. Il n¹y a rien de grave à cela si, à mesure que les enfants grandissent, on fait l¹effort de les considérer comme des individus séparés.

Ensemble ou séparément ?

Telle est souvent la question que se posent les mères de jumeaux.
La réponse est variable, selon les mères, selon les bébés, et selon les moments. Mis à part les mères qui préfèrent en toute circonstance n'allaiter qu'un bébé à la fois, la plupart trouvent qu'à certains moments, il est plus facile d'allaiter séparément (par exemple dans les débuts, si un bébé a du mal à prendre le sein) ou plus satisfaisant (si l'on veut avoir une relation privilégiée avec un des bébés), et qu'à d'autres moments, l'allaitement simultané est bien commode (quand les bébés ont faim en même temps !).
Comme beaucoup d'autres choses en matière d'allaitement, la tétée simultanée est un art qui s'acquiert avec du temps, de la pratique... et un peu d'aide au début. J'oubliais : et beaucoup de coussins ou d'oreillers !

Voici quelques idées de positions pour des tétées simultanées.

- un bébé en position classique, l'autre en position "ballon de rugby" (le bébé est face au sein, son corps passé sous le bras de la mère, du même côté). C'est la position la plus facile à maîtriser, surtout si les bébés ont du mal à prendre le sein (dessin n° 1),

- les deux bébés en position classique avec leurs corps croisés, soutenus par les cuisses de la mère ou par des coussins (dessin n° 2),

- les deux bébés en position "ballon de rugby"(non illustré)

,
- les bébés "en parallèle", l'un en position classique, l'autre dans la même direction, sa tête soutenue par la main de la mère (dessin n° 3),

- les deux bébés sur les côtés de la mère assise, se faisant face, leurs pieds sur ses genoux.(non illustré)

On voit que tout ou presque est possible, à condition que la mère soit confortable et que les bébés puissent prendre le sein correctement. En effet, beaucoup de mères de jumeaux se plaignent, les premiers temps, de douleurs de mamelons, voire de crevasses. Une bonne position des bébés au sein, avec prise de l'aréole, est donc d'une importance capitale.

Avec ou sans compléments ?

Il faut aussi savoir que si les bébés ont reçu des biberons, ils ont pu développer une confusion sein/tétine : s'ils essaient de téter au sein comme ils prennent le biberon, cela peut entraîner des douleurs de mamelons. Si des compléments doivent absolument être donnés, mieux vaut éviter le biberon et utiliser d'autres modes d'administration : tasse, cuiller, seringue sans aiguille, pipette ou dispositif d'aide à l'allaitement).
Mais dans l'immense majorité des cas, les compléments ne sont pas nécessaires, contrairement à l'opinion de beaucoup de professionnels de santé. Lorsqu'on a compris la loi de l'offre et de la demande (plus le bébé tète, plus il y a de lait), on comprend que la succion de deux bébés (et plus particulièrement la succion simultanée qui augmente le taux de prolactine chez la mère) va provoquer une sécrétion lactée accrue et permettre un allaitement exclusif.

Comment dans la pratique s'organise l'allaitement à la demande de deux bébés ?

Les choses sont un peu différentes selon qu'on les allaite simultanément ou non. Dans les débuts, il peut être nécessaire de tenir une petite "comptabilité" pour s'assurer que chaque bébé a eu ce qui lui fallait.
Au lieu de changer chaque bébé de sein à chaque tétée, beaucoup de mères de jumeaux le laissent téter le même sein pendant une demi-journée, voire une journée entière, avant d'inverser.
Si les bébés ont des succions très différentes, il est préférable de changer de côté plus souvent, afin d'éviter l'engorgement d'un sein. De plus, cela permet aux bébés de vous voir sous des angles différents et de mieux développer leur vision.

Et les nuits ?

Pour la nuit, ce qui est vrai avec un seul bébé l'est encore plus avec deux : plus les bébés sont près de la mère, mieux cela vaut pour tout le monde. Mettre leur berceau (on remarque que les bébés dorment souvent mieux s'ils se touchent et sont donc dans le même berceau) près de son lit ou les prendre dans son lit, économise énergie et sommeil. Si cela ne convient pas à la famille, on peut aussi installer, pour les tétées de nuit, un matelas par terre dans la chambre des bébés.
Dans tous les cas, apprendre à allaiter couchée est sûrement un des meilleurs investissements que peut faire une mère de jumeaux pour préserver son sommeil et donc son équilibre nerveux !
Et là aussi, des positions permettent d'allaiter les deux bébés en même temps :
- la mère allongée sur le côté, un bébé en position classique, l'autre couché sur le flanc de la mère qui retient son front avec sa main ,

-la mère couchée sur le dos, les deux bébés en position de " sphinx ", à genoux de chaque côté (dessin n° 4),

-la mère couchée sur le dos, les deux bébés couchés le long de ses flancs sur des coussins (dessin n° 5).

Prendre soin de soi

Comme toute mère qui allaite, la mère de jumeaux ne doit pas se laisser déborder et en oublier de manger ! En général, le sentiment de faim sera là pour la rappeler à l¹ordre. Il est bon d¹avoir sous la main des en-cas nutritifs ne nécessitant pas de préparation (fruit, crudités, fromage, yaourts, oeufs durs, pain complet, fruits secs, pâtes à tartiner, etc.). Lorsqu¹on a le temps de cuisiner un plat, on peut doubler les proportions et en congeler la moitié.
C¹est encore mieux si l¹on a quelqu¹un à la maison pour le faire ! Toute nouvelle mère voudrait être comme ces déesses indiennes aux bras innombrables. C¹est doublement (ou triplement ?) vrai en cas de naissance multiple. Il est primordial pendant les premières semaines d¹avoir des "bras supplémentaires", que ce soit quelqu¹un de la famille, une amie ou une travailleuse familiale.
Qui que ce soit, il est important de bien lui faire comprendre dès le début que son rôle sera de materner la mère et de l¹aider dans les tâches ménagères, afin de lui permettre de se consacrer aux bébés (voir encadré page 14).
Il est également utile de simplifier ce qui peut l¹être (les bébés ont-ils vraiment besoin d¹un bain tous les jours ?), d¹adopter des trucs expérimentés par d¹autres parents de jumeaux. En voici quelques-uns :
- faites-vous prêter beaucoup de vêtements pour éviter de faire la lessive trop souvent,
- un transat permet de bercer un bébé avec son pied pendant qu¹on allaite l¹autre,
- les porte-bébés peuvent être adaptés aux jumeaux, en portant les deux devant lorsqu¹ils sont nouveau-nés, l¹un devant l¹autre derrière ensuite (voir témoignages dans les pages suivantes),
- lorsque tout s¹accumule et qu¹on commence à s¹énerver, on peut mettre les jumeaux dans le landau ou dans les porte-bébés, et aller faire un tour.

De toute façon, il y aura sûrement des moments où les parents se sentiront complètement débordés, avec l¹impression de ne plus pouvoir faire face. Rien de tel, dans ces moments-là, que d¹avoir une oreille compatissante, surtout s¹il s¹agit d¹un autre parent de multiples un peu plus grands, qui aura connu les mêmes affres et pourra témoigner qu¹on s¹en sortŠ

Triplés, quadruplés

Bien qu¹il soit parfois nécessaire de donner des compléments au début si le démarrage a été difficile, certaines mères de triplés et de quadruplés ont allaité exclusivement leurs bébés. Une mère de quadruplés disait que sa lactation était si abondante que lorsque ses bébés dormaient deux heures d¹affilée, elle pouvait tirer suffisamment de lait pour des compléments!

En fait, ce qui pose alors problème, ce n¹est pas tant la quantité de lait, que de trouver le temps nécessaire pour allaiter. L¹allaitement simultané de deux bébés peut aider, mais on peut aussi choisir de faire donner des compléments par d¹autres personnes.

En conclusion

L¹entourage familial et médical comprend souvent mal le désir d¹une mère d¹allaiter ses jumeaux, et lui conseillera très vite de les sevrer si elle se plaint d¹être fatiguée. Pourtant beaucoup de femmes qui ont allaité des jumeaux disent au contraire que l¹allaitement les a aidées à mieux vivre cette naissance multiple. Les témoignages qui suivent sont là pour le prouver.

Résumé et adapté du Traité de l¹allaitement maternel

Des idées pour aider une mère de multiples

Apporter des plats préparés.
Changer les bébés.
Lui masser le dos ou les pieds pendant qu¹elle allaite.
Lui apporter un verre d¹eau ou de jus de fruit.
Surveiller les bébés pendant qu¹elle fait la sieste.
Si un bébé réclame à téter pendant la nuit, l¹amener à la mère dans son lit.
Surveiller les bébés pendant qu¹elle fait une petite promenade ou prend un bain.
L¹écouter si elle se sent effrayée, fatiguée ou débordée.
La tenir dans ses bras si elle a besoin de pleurer.
S¹occuper du linge.
Faire les courses.
Préparer un repas et le lui servir.
Lui apporter des magazines, des catalogues, des vidéos.
L¹aider à trouver une autre mères de multiples à qui parler.
Nettoyer la cuisine, faire la vaisselle, vider la poubelle, ranger.
Lui dire qu¹elle fait un super boulot avec ses bébés.
Quand on lui rend visite, l¹aider à se relaxer plutôt que de s¹attendre à ce qu¹elle fasse la conversation.
Ne pas lui donner de conseils quand elle se plaint ou se sent fatiguée.
Ne pas miner sa confiance par des questions du genre : "Tu es sûre que tu as assez de lait?" ou : "Ils ne font pas encore leur nuit ? !"
Materner la mère et l¹aider dans les tâches ménagères plutôt que de prendre en charge les bébés.
Ne pas disparaître au bout de quelques semaines : l¹aide est nécessaire au moins toute la première année.
Au lieu d¹offrir comme cadeau de naissance les nièmes babygros, aider financièrement la mère à engager quelqu¹un pour l¹aider.

(1) Pour en savoir plus sur l'allaitement en cas de prématurité et de séparation, voir AA n° 11. Sur l'allaitement après une césarienne, voir AA n° 6. Une étude faite en Nouvelle Zélande (New Zealand Medical Journal, 1997) a montré que si le personnel de la maternité apporte le soutien nécessaire, le nombre de jumeaux prématurés encore allaités à 3 mois est comparable à celui des enfants uniques également nés prématurément.

A lire

L'augmentation du nombre de naissances multiples (essentiellement due à celle des PMA - procréations médicalement assistées) explique sans doute la prolifération de livres grand public sur les jumeaux ces derniers temps.
Lorsqu'ils abordent la question de l'allaitement, dans leur immense majorité, ils découragent plus qu'autre chose, sur le thème : c'est fatigant, vous n'échapperez pas au mixte, etc.

Citons néanmoins **Jumeaux mode d'emploi,** de Janet Poland et Patricia Maxwell Malmstrom. (Ed. Marabout), beaucoup plus positif sur le sujet. Ecrit par une maman de jumelles qui a créé l'association américaine Twin Service, et par une journaliste, il renforce l'idée qu'être parents de jumeaux (ou plus) est une expérience exceptionnelle, tant par la charge de travail que cela représente que par les joies immenses qu'elle apporte. L'allaitement y est vivement encouragé, à tel point que le biberon est très peu mentionné, au moins pour les premiers mois. A toutes les pages ou presque, le maternage de proximité est recommandé. Un regret : les auteurs ne semblent pas trouver normaux les réveils nocturnes des bébés passés les sept ou huit premiers mois. Les moyens de "faire faire" ses nuits aux bébés ne sont pas ce que suggère LLL. En dehors de cela, ce livre apporte de nombreuses informations utiles sur la gémellité et sur ce qu'il est normal de ressentir. Cela peut aider les pères et les mères à accepter un défi qu'ils n'ont pas toujours choisi !

Citons également **Le guide des jumeaux, de la conception à l'adolescence**, de Régine Billot (Ed. Balland) qui confirme que "l'allaitement maternel exclusif est possible pour des jumeaux puisque la succion provoque des montées de lait en fonction des besoins", mais ajoute malheureusement : "Personnellement, j'ai trouvé l'allaitement exclusif exténuant et je me suis très vite, peut-être trop vite, découragée en optant rapidement pour l'allaitement mixte".

Quant à l'ouvrage de Karen Kerkhoff Gromada, **Le Maternage des jumeaux,** diffusé par LLL, il est malheureusement épuisé (mais on peut le trouver et l'emprunter dans les bibliothèques de groupes LLL).Une nouvelle édition est sortie aux Etats-Unis l'année dernière. Bien qu'elle ne soit pas encore traduite en français, nous avons quand même eu envie de vous en parler (pour celles qui lisent l'anglais, il est possible de nous la commander : LLL France, c/o Lea Cohen, 116 rue du Général Leclerc, 78420 Carrières sur Seine. 145 F franco).
Voici en effet un livre qui peut accompagner la maman de jumeaux (ou plus) de la conception jusqu'au sevrage.
Plus complet que la précédente édition, il s'étend longuement (sept chapitres) sur la grossesse : attendre des multiples, la grossesse gémellaire, la grossesse triple ou plus, signes à surveiller pendant sa grossesse, se préparer à allaiter des multiples, se préparer à la naissance de multiples, préparer la vie quotidienne avec des multiples.
Il aborde ensuite la venue des bébés. Un chapitre complet est consacré à la naissance, un autre aux débuts de l'allaitement, puis à l'allaitement au cours des premières semaines. Sachant que les multiples sont plus sujets que les autres à la prématurité, cette édition comporte une partie consacrée au(x) nourrisson(s) en unité de soins intensifs.
La suite du livre apporte une réponse à bien des problèmes auxquels la mère de jumeaux ou plus sera peut-être confrontée : choisir ou non l'allaitement simultané, que faire après un mauvais départ, quand un bébé (ou plus) a des difficultés à téter, surmonter les difficultés courantes de l'allaitement, éviter les problèmes au cours d'une hospitalisation, allaitement partiel ou complet.

Le maternage des multiples n'est pas oublié, avec d'autres thèmes comme : encourager l'individualité, calmer un bébé grognon, dormir suffisamment, de quel matériel a-t-on besoin, s'organiser pour sortir avec des multiples, être mère de multiples (faire face, et le couple ?, et les autres enfants ?, l'organisation domestique).
Les derniers chapitres s'adressent aux parents de multiples de plus de 6 mois. Y sont abordés l'introduction des solides, le sevrage, la prévention des accidents

domestiques, la sécurité pour les multiples chez soi et à l'extérieur, materner des bambins multiples.
Ce livre est l'un des seuls pour qui l'allaitement est une évidence. Les mères y apprendront beaucoup de choses, y compris celles qui ont déjà vécu une expérience positive d'allaitement avec un enfant unique. Par exemple, savez-vous qu'une poussée de croissance dure entre cinq et sept jours chez des multiples, alors qu'elle ne dure que 24 à 48 heures pour un bébé unique ? La raison en est qu'il faut plus de temps au corps pour s'adapter aux besoins grandissants de plus d'un bébé !

Des questions comme l'introduction des solides ou l'organisation des nuits prennent une autre dimension avec des enfants multiples. Par exemple, un bébé peut être prêt pour les solides sans que l'autre le soit. On a tendance à vouloir "gaver" un bébé puisque l'autre mange des solides avec avidité. Inversement, il arrive qu'un bébé qui ne serait pas prêt s'il était seul, se mette à manger en voyant son jumeau manger avec plaisir.

Laurence Descourtieux

Livres pour enfants

Dans le n° 9 d'Allaiter aujourd'hui, qui parlait de l'allaitement des jumeaux (1991), nous écrivions qu'il y avait apparemment très peu de livres pour enfants mettant en scène des jumeaux. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, et l'on pourra trouver une liste impressionnante de titres sur le site http://www.jumeaux-infos.com/. Malheureusement, à notre connaissance, aucun ne montre de jumeaux allaités

Un magazine

Un nouveau magazine est sorti cette année, uniquement consacré aux "multiples". Il s'agit du mensuel Jumeaux Infos. Françoise Coudray y tient une rubrique régulière sur l'allaitement.

BP 22, 34410 Sauvian
Fax 04 67 37 57 78
Site : http://www.jumeaux-infos.com/
Groupe de discussion : www.egroups.com/invite/jumeaux

L'association "Jumeaux et plus"

L'Association Nationale d'Entraide des Parents de Naissances Multiples est devenue Jumeaux et plus, l'Association, présente dans la majeure partie des départements français, est là pour aider les familles dans une situation qui engendre des problèmes (d'organisation matérielle et financiers notamment) spécifiques. Les associations départementales donnent des informations pratiques, lancent des commandes groupées, organisent des bourses d'échanges, permettent les rencontres entre familles à l'occasion de réunions-débats, journées d'information, pique-niques, etc.

28, Place St-Georges, 75009 Paris
Tél. 01 44 53 06 03
Site : http://www.jumeaux-et-plus.asso.fr/